

失眠从预防到治疗

责任编辑:宛霞

编著:原水编辑室

主笔:徐伟雄 萧恒毅

出版:吉林科学技术出版社

印刷:长春新华印刷厂

版次:2005年4月第1版第1次印刷

开本:32开

规格:787×1092毫米

印张:3.25

字数:84 000字

书号:ISBN 7-5384-3080-6/R·818

定价:10.00元

吉林科学技术出版社

网 址:<http://www.jkbs.com>

网络实名:吉林科技出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街4646号

邮编:130021

发行电话:5677817 5635177

传真:5635185

吉林省版权局著作权合同登记号
图 字:07-2004-1263

本书经城邦文化事业股份有限公司原水文化出版事业部授权,由吉林科学技术出版社独家出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

常见病完全图解系列

失眠

从预防到治疗

徐伟雄 萧恒毅 / 编著
原水编辑室 / 编著

- ◀ 图文并茂 容易阅读
- ◀ 按部就班地解答您的所需所想
- ◀ 人人都能看懂的医疗保健书

吉林科学技术出版社

JiLin Science & Technology Publishing House



5 诱导睡眠的放松法有效吗

失眠
从
预
防
到
治
疗

失眠真是难受！躺在床上翻来覆去，心里一直想要睡却睡不着，意思想要放轻松，却总是紧张，其实有些小方法是可以让你放松身心的，也就是这里要介绍的放松式呼吸法与肌肉松弛法，这两个方法能够让你缓和身心紧张，增加睡眠质量，促进血液循环，再利医生使用“雅若若”失眠的方子，患者可以对这个方法当作“睡前仪式”，让你在晚上不会胡思乱想，忘却烦恼，说明如右。

睡前仪式增加睡眠

1 腹式呼吸法

1. 仰躺，全身放松。
2. 将手放在肚子上，心情保持愉快。
3. 脑中想像各种美景、快乐的事情、美好的事物。
4. 注意力放在呼吸上，慢慢地吸气，让肚子胀满空气，直到胀到不能再胀为止，接着开始慢慢呼气，缩小腹，把肚子里的空气排出，直到肚子的凹陷为止，再开始吸气，如此进行数回合。
5. 直接在被窝中进行腹式呼吸法，出现睡意时就可以直接睡觉。

重 点

注意力全在呼气与吸气上，脑中不要一直盘算睡不着的念头。



Dr. Advice

在练习肌肉松弛法前，先躺上轻松、宽大的床单，慢慢把手或身体都可以放下，以象站降动作进行，可以的话，也可以放点轻柔的音乐或广播，以免感到过度紧张。

prevention and cure

2 肌肉松弛法

1 全身放松

1. 脚尖翘起来，背伸直，双肩用力下垂，（如果站不稳，双手可以扶在墙壁上）。
2. 肩膀放下来，双脚着地，身体放松。



重 点

用力后，维持 4-5 秒不动，放松时要慢慢一点放松，然后才完全放松。

2 肩膀、脖子放松

1. 左手肘弯曲，右手放入左手肘中，当左手用力向后拉时，可以伸展与放松右肩膀的肌肉。
2. 换手，用右手肘夹住左手，伸展与放松左肩膀的肌肉。



DO

肌肉松弛也可以在床上进行，或双手用力撑床，上半身用力，同时肘弯曲，接着慢慢放松，最后到达上半身放松，双手伸直自然放在身旁，如此重复数次，也是肌肉松弛法的一种。

FACT

许多放松身心的技巧，都可以辅助入睡，例如：瑜珈、禅修、静坐冥想等，都能一些能减少焦虑感，放松心情的方法。



Q & A

对健康的问题疑惑，提供最平易、正确和直接的解答，从中你可以学到不少有用的常识。



Dr. Advice

专业的医生、营养师提供实用而贴心的建议。



FACT

针对失眠的相关历史、重要统计数据或咨讯，辅助你对肥胖更有了解。



DO

值得你亲身尝试的好提议。



DON'T

提醒你在生活中易犯的错误，必须避免或改正的事项。



Story

实际发生的案例，从别人的实际经历，你可以避免重蹈覆辙。

现代都市繁忙的生活，常常使人感觉到身心疲惫。在物质文明飞速发展的时候，我们相应的疾病也在增加，诸如心血管疾病、肝病、高血压、糖尿病等等。很多人以为这是经济发达了，生活富裕了造成的。事实上，这种观念是错误的。这并不是物质文明提高导致的，而是我们的思想观念、健康意识跟不上而引起的。在美国，收入较高的白人跟收入相对较低的黑人相比，他们的高血压、冠心病、糖尿病等疾病明显要比黑人少，寿命也更长。这正是因为它们所受到的健康教育、卫生知识、自我保健意识都比黑人强。所以我们现在也要从自身做起。

但是我们目前最常见的情形就是有了病去医院就诊，没病时也不知如何防治，一点小病就不以为然，就算真生了病去医院就诊，我们也只是按医师所开药方照方抓药，按时服药，以为这样就万事大吉。事实上，我们往往忽略了就医前的自我诊断、治疗过程中的自我维护以及平时的自我保健。而这些，正是我们这套书所要帮助大家解决这方面的问题。我们请教相关医护专家，查阅大量权威资料，精心为读者就生活中最常见的心脏病、高血压、高血脂、糖尿病、

preface

风湿病、肝病、肾病等多种疾病做了一个周详而又科学的保健治疗流程。从最初的病理认识到传统的认识误区以及自我诊断、自我保健和相应的食物辅助疗法都有详尽的介绍。这样，本丛书就可以使广大读者在足不出户的情况下，也能对自己以及亲朋好友的身体状况有个比较清楚的了解，并且做出相应的措施。“防患于未然”，就算真的出现了健康问题，也能及时而科学地处理这些事情。

健康的朋友看了这套书，会对自己平时的良好习惯更加坚持，而去掉那些影响健康的做法；处于“亚健康状态”的朋友看了这套书，就会对面前亮出的“黄灯”给予足够的重视，从书中得到及时的补正，从而去掉头上的“亚”帽子；对已经生病了的朋友来讲，通过这套书将使你在平时更加注意自己的身体保健，更好地配合医生的治疗，从而更快地康复！

希望这套书能够帮助大家更好地拥有一个快乐、健康、幸福、美满的人生！

健康标准

粗略地说,健康就是没病没痛的意思。但世界卫生组织(WHO)把“健康”定义为“体格上、心理上和社交上的理想状况”。由此可见,没病没痛没残障,准确来说并不等于完全健康。例如现时有不少过重甚至患了肥胖症的人,他们的体型不但经常被其他人视为不好看,更重要的是肥胖的人容易患上心血管疾病、糖尿病、胆结石和痛风病。

世界卫生组织虽然给出了健康定义,但问题是如何解释身体无病。医生说,或者西方医学上称身体无病,是指现代医学科技检查结果没有异常,若病人感觉有病那是心理有病。中医以虚实寒热论体质,同病不同质,同质不同病,但除非病已在体内外呈现病理症状,否则也不知病在何处,发展到何程度。这都不能准确的解释健康的含义,因此,下面就让我们一同来了解一下到底何为健康、按健康的标准来判断自己是否是一个真正健康的人。

健康标准

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志,例如:

- ⌘ 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
- ⌘ 处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;

healthy standard

- ⌘ 善于休息,睡眠良好;
- ⌘ 应变能力强,能适应各种环境的变化;
- ⌘ 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- ⌘ 体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调;
- ⌘ 眼睛明亮,反映敏锐,眼睑不发炎;
- ⌘ 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
- ⌘ 头发光洁,无头屑;
- ⌘ 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

心理健康标准

认为“没有病就健康”的观点在今天绝对是站不住脚的,健康不仅仅是没有病,而且要有良好的心理状态和社会适应能力。

⌘ 要有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,并且不会感到疲劳和紧张;

⌘ 积极乐观,勇于承担责任,并且能上能下,心胸开阔,不至于因为很小的事就耿耿于怀;

⌘ 必须是精神饱满,情绪稳定,善于休息的人;

⌘ 要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力;

⌘ 要有较强的应变能力,反应速度快,有高度适应能力等等。

目录

走出误区

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 12 失眠是不是“精神病” | 24 失眠有没有程度之分 |
| 14 吃安眠药好吗 | 26 压力及烦恼会引起失眠吗 |
| 16 睡不着就是失眠吗 | 28 长期慢性失眠对个人的影响 |
| 18 晚上多梦、睡不好算失眠吗 | 30 卧室布置会影响睡眠吗 |
| 20 睡眠不足是失眠吗 | 32 如何搞定失眠 |
| 22 夜猫子是不是失眠呢 | |

2

认识失眠

- | | |
|------------|------------|
| 36 睡眠的本质 | 46 失眠的类型 |
| 38 什么是失眠 | 50 常见的失眠疗法 |
| 42 影响失眠的原因 | 52 失眠个案 |

contents

3

自我诊断

- 56 我是哪一类型的失眠
- 58 找出自己失眠的原因
- 60 我的失眠严重吗

4

门诊与药房

- | | |
|--------------|---------------|
| 64 失眠应该看医生吗 | 76 医生可能会开的药物 |
| 66 失眠该看哪一科 | 78 可以到药房买安眠药吗 |
| 68 该怎么与医生沟通 | 80 失眠可以看中医吗 |
| 70 失眠会做的检查 | 82 中医治疗失眠的方法 |
| 72 失眠可能会做的治疗 | |

目录

5

饮食与运动

86 处理失眠的原则

88 如何解决短暂性失眠

90 如何改善长期性失眠

92 怎么吃可以改善失眠

96 如何创造优质的睡眠环境

98 如何选择合适的寝具

100 诱导睡眠的放松法有效吗

6

预防之道

104 如何预防失眠

contents

chapter

1

走出误区

al
on a



失眠是不是“精神病”

失眠不是病，发作要人命

失眠并非精神病

- 1 提到精神疾病，普遍给人不好的印象，虽然失眠并不是精神疾病，但是失眠与精神病却有部分关系。
- 2 失眠会被人误会为精神病，主要是因为失眠者的表现多是精神或心理上的困扰，所引发的焦虑、紧张、烦躁、郁闷与慌乱，甚至胡思乱想、妄想等，都很容易与精神疾病联想在一起。
- 3 失眠与精神病两者有部分的关系，长期失眠所引发的焦虑、郁闷或忧虑，有可能会转变成精神疾病，但是更常见的却是精神疾病所引起的失眠。



Story

发明家爱迪生认为，睡眠对健康有害，因为睡眠的时间愈多，人就会愈懒散，他以为一个人每天只需要四、五个小时的睡眠就足够了。而他在 1913 年发明钨丝灯泡后，人类也可以开始利用夜晚的时间，睡眠的时间逐渐减少，睡眠形态也慢慢地改变。

失眠，是身心疾病常见的症状之一，有人以为失眠是一种精神上的疾病，但实际上引起失眠的原因很复杂，但绝非是“精神病”。

根据多项的研究统计指出，九成以上的成年人，一个人一生中至少会有一次以上失眠的经验，而且有一成以上的成人曾有严重失眠的困扰；此外，由于生活愈来愈发达，生活步调更为紧张与忙碌，失眠的人数与情况也变得愈多。但是，因为特殊原因引起短暂性的睡眠障碍，都称不上是真正的失眠，更不是所谓的“精神病”。许多自认失眠的患者中，其实只有极少数是因精神疾病引起的失眠，而且大部分的失眠者的精神状态都属于正常范围，因此没必要妄加揣测。

prevention and cure

精神疾病可能会引起失眠

1 虽说失眠可能引发精神疾病,但是在比率上较低,比较常见的是精神疾病引起失眠。常见引起失眠的精神疾病如:忧郁症、精神官能症、药酒瘾、性格障碍及精神分裂症等,其中以忧郁症患者最容易出现难以入睡、睡眠中断或清晨早醒等失眠症状。

2 如果引起失眠的是精神疾病,应该从治疗精神疾病着手,找出病因并积极治疗,通常病情轻微者并不难治愈,如果持续不接受治疗,后果可能就很严重了。因此,平常就要注意,失眠是否是由精神疾病所引起。



精神疾病其实是相对于生理器官上的疾病,范围很广,包括儿童青少年疾病、老年精神疾病、精神病、精神作用物质引起之精神行为障碍、与压力相关的疾病、人格障碍、智能障碍及其他等等。

1 失眠只是症状之一

各种精神疾病

(忧郁症、精神分裂症等)

失眠

2 长期持续失眠有
忧郁症倾向

失眠

忧郁
症状



区别精神疾病引起的失眠

一般失眠与精神疾病引起的失眠,最大的不同在于精神疾病患者的情绪、行动、态度已经超出正常的范围,除了失眠以外,还会有诸如食欲不振、记忆困难、悲观、厌倦、攻击性、说话方式夸张、甚至企图自杀等症状。

吃安眠药好吗

治疗失眠最常见的方法就是药物治疗，也就是一般所谓的吃安眠药，而安眠药主要的作用是诱导入睡感，或者维持较佳的睡眠质量。不过，大部分人都会担心使用安眠药会不会有副作用以及成瘾的可能性，这种几率是一定有的，但是目前医疗科技发展，使得药物的副作用已经大为减少，而且患者只要能够遵照医嘱来使用，副作用的影响可以降低到很低，也不会有成瘾性的问题，因此只要小心服用安眠药，一定可以安心入睡。

安眠药常见的困惑

困惑一

吃安眠药会上瘾及依赖

大部分人对安眠药最常有的反应就是害怕上瘾与依赖，也就是“安眠药吃多了会不会越吃越没效？”“会不会产生依赖？”“没服药会不会焦虑？”等，有些人因为一直无法改善失眠，必须长期依赖安眠药，便开始焦虑、紧张，如果增加剂量，更加担心上瘾的问题。



医生讲解



虽然在某些患者的身上会出现对安眠药心理依赖和过度畏惧依赖的情况，处理上也颇为困难，但仍然是可以预防的，因为安眠药并非需要一辈子服用，而且在服药期间学会减低压力、调整生活作息，脱离对药物的依赖，只要遵循医生的治疗，绝对不会有药物上瘾的情况出现，还可以逐渐降低用量、治好失眠。



FACT

上瘾 (addiction)：患者自己强迫使用，即使出现伤害，仍无法自己停止使用。

依赖 (dependence)：指身体、心理上对于药物使用出现耐药性，心理渴求或是停止使用时，会有戒断的现象发生。

prevention and cure

困惑二

吃多会失智或老人痴呆

因为安眠药物可让人情绪安定、抑制兴奋,而且社会事件中常有服安眠药自杀的患者,所以普遍对服用安眠药量过多会有危及生命的印象,因此有人害怕服用安眠药会使智能降低甚至变成老人痴呆,故对安眠药却步不前。



医生讲解



安眠药确实具有抗兴奋、降低脑部活动力的作用,但这是指过去巴比妥类的安眠药(详见第76页),这类药物属于麻醉药剂的一种,国内目前已经不再使用这类药物。

困惑三

吃多会伤肝、伤肾,甚至要洗肾

有些人怀疑安眠药的安全性,担心“吃了安眠药会对身体不好!”觉得安眠药很可怕,于是拿了医生开的药也不敢吃,或者吃个几颗后,接着就不服用,造成所谓的“安眠药恐惧症”。



医生讲解



其实这些观念是对安眠药的误解,安眠药剂量只要在安全范围内,即使长期服用,也不会伤害身体,患者应该增加对药物的正确知识(详见第76页),克服对安眠药的恐惧。

Q & A

如果发现有人安眠药上瘾的现象,立刻停药可以吗?

绝对不能立刻停药,而且一定要在医生的指导下减药,因为擅自停药可能会出现“反弹性失眠”,例如:头痛、昏眩、耳鸣、颤抖等不舒服的症状。



Dr. Advice

有人担心使用安眠药会上瘾,改用饮酒来帮助睡眠,结果反而造成酒精依赖或者形成酒瘾。这是因为酒精会使睡眠周期改变,易使睡眠中断,并且影响生理其他功能,如心脏、肠胃、肝胆等重要器官。

睡不着就是失眠吗

如何算是失眠

“想睡但是睡不着”、“整夜没办法安睡”，这就是失眠的症状，从主观的感觉失眠，到睡眠质量不好、睡眠不足、无法消除疲劳、白天的精神不济，进而影响到工作效率与社交活动等，这就是典型的失眠。但是“睡不着”的状态对每个人来说却各不相同，有些人可能躺在床上数分钟还没有睡意，便以为睡不着、很紧张，几天下来便觉得自己失眠情况严重；也有人睡了一半就再也睡不着，便开始紧张、烦恼，结果更加睡不着，几天下来从假失眠变成真失眠。

广义来说，睡不着只是失眠形态的一种，但是能否算得上是真正的失眠，还要再以失眠的形态、时间、原因及严重程度等来判断，才能够决定失眠的严重性以及需不需要接受治疗。

线索一 失眠形态

失眠的形态很多，简单的分类有入睡困难、过早清醒、睡眠中断、日间过眠等（详见第46页）。如果觉得经常睡不着，应该回想及观察一下自己睡不着的形态，可以的话请填写个人的睡眠（详见第108页）记录，以便于判断个人的睡眠形态与失眠的情况。



线索二 失眠时间

失眠的时间也是判断是否为失眠的重要线索，如果失眠的时间只有几天，则属于短期的失眠（详见第24页）。如果持续的时间超过1个月以上，就可能是慢性、长期的失眠。时间上的计算最好依据个人睡眠纪录（详见第108页）来推断会比较客观，因为以自己的主观感觉来计算，会有偏颇，不够准确。



Dr. Advice

失眠的类型与原因很多，有一类的失眠是与特殊事件有关，比方受到重大事件的吓唬后产生失眠的症状，譬如：台湾在921大地震之后，许多地震的受灾户因对地震心有余悸，害怕睡着后会有地震发生，因此因恐惧而造成失眠，这一类通称为“创伤压力综合征”，属于心理上的问题。